

# Seniorien liikuntalukkarit kevät 2023

## MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

### Juttutupa

10.00-11.00 Tuolijumppa

Alkaen 9.1.2023

Hattulan liikuntapalvelut

### Parolan nuorisotalo, vintti

11.45-12.45 Virkeäksi voikalla, Minna

13.00-14.00 Virkeäksi voikalla,

Marika

Alkaen 9.1.2023

Hattulan sitoutumattomat

eläkeläiset

### Hurttalan liikuntasali

14.00-16.00 Boccia kuulapeli

Alkaen 9.1.2023

Vanajaveden opisto

### Lepaan koulu

17.00-18.30 Hathajooga, perus

### Parolan koulu, yläsali

16.00-17.00 Kuntojumppa

17.00-18.00 Kevennetty

kuntojumppa

18.00-19.00 BodyFit

Alkaen 9.1.-17.4.2023

## TIISTAI

Hattulan liikuntapalvelut

### Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Virkeäksi voikalla, Marika

Alkaen 10.1.2023

### Lepaan koulu

14.15-15.15 Virkeäksi voikalla, Minna

Alkaen 10.1.2023

### Lukion kuntosali/Marjahattu

18.30 Naiset ryhmä 1

19.30 Naiset ryhmä 2

Lisätiedot Pia Vekka

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

### Lukion kuntosali

16.30-17.30 Omatoimiryhmä

Alkaen 10.1.2023

Vanajaveden opisto

### Parolan koulu

17.30-19.00 Hathajooga, perus Alasali

19-20.30 Hathajooga, jatko Alasali

18.00-19.00 Pilates, yläsali

19.00-20.00 Power pilates, yläsali

10.1.-18.4.2023

### Hurttalan liikuntasali

19.30-20.30 Kahvakuula

10.1.2023-18.4.2023

## KESKIVIIKKO

Kanta-Hämeen muistiyhdistys

### Nuorisotalon vintti

14.00-15.00 Musiikki- ja

muistiliikuntaryhmä

Aikataulu tarkentuu alkuvuoden aikana

Hattulan liikuntapalvelut

### Pekolan kuntosali

13.30-14.30 Ulkoiluryhmä

14.30-15.30 Kuntosali

Lisätiedot Pia Vekka

### Hurttalan liikuntasali

17.00-18.00 Kevyt jumppa, Kaisa

18.00-19.00 Reipas keppijumppa,

Kaisa

11.1-26.5.2023

Lisätiedot Pia Vekka

Vanajaveden opisto

### Parolan koulu, yläsali

17.00-18.00 LAVIS-

lavatanssijumppa

### Hurttalan liikuntasali

19.45-20.45 Reisi-vatsa-

pakarajumppa

11.1.-19.4.2023

## TORSTAI

Eläkeliiitto

### Parolan kuntoklubi

9.00-10.00 Kuntosali

Alkaen 12.1.2023

Hattulan liikuntapalvelut

### Parolan nuorisotalon piha

10.00-11.00 Seniorikävely,

omatoimiryhmä

Lisätiedot Tuula Lampela

Alkaen 12.1.2023

### Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Kevyt voima-

tasapainojumppa, Pia

Alkaen 12.1.2023

### Vuohiniemen rukoushuone

13.00-14.00 Virkeäksi voikalla,

Minna

Aikataulu tarkentuu alkuvuoden

aikana

Vanajaveden opisto

### Nihattulan koulu

17.55-18.55 Kevennetty

kuntojumppa

19.10-20.10 Kuntotreeni

12.1-27.4.2023

## PERJANTAI

Hämeenlinnan Seudun

Sydänyhdistys

### Hurttalan liikuntasali

11.00-12.00 Seniorijumppa

Alkaen 13.1.2023

Parolan Visa

### Hurttalan liikuntasali

12.00-13.00 Lavis-

Lavatanssijumppa

Alkaen 13.1.2023

## LAUANTAI

## SUNNUNTAI

Vanajaveden opisto

### Parolan koulu, yläsali

16.45-18.00 Kehonhuoltoa venytellen

4.15.1.-24.4.2023



Whole in One -Kaikkea yhdessä!

*Huomioithan, että kaikki liikuntalukkarin ryhmät vaativat ilmoittautumisen ja / tai ovat maksullisia. Olethan yhteydessä jumpan ohjaajaan.*

# Seniorien liikuntalukkarit kevät 2023

## KUNTOSALIT

Avaimet kunnan palvelupisteeltä,  
Juteinitalo

### TERVEYSASEMAN KUNTOSALI

omatoimisia kuntosalivuoroja ma-su  
Varaukset: Pia Vekka

### PEKOLAN KOULUN KUNTOSALI

seniorivuorot ma-pe 14.30-15.30  
Lisätiedot: Pia Vekka

### LUKION KUNTOSALI

Lisätiedot: Jaana Saari

## KOhteita kartalla

### Hurtalan liikuntasali

Vanhankirkontie 43,  
13720 PAROLA

### Lepaan koulu

Tyrvännöntie 625,  
14610 LEPAA

### Juteinitalo

Kauppatie 3,  
13720 PAROLA

### Marjahattu

Merventie 10,  
13720 PAROLA

### Nihattulan koulu

Mäntymäentie 55,  
13700 PAROLANUMMI

### Parolan koulu

Merventie 12,  
13720 PAROLA

### Parolan lukio

Myllytie 33,  
13720 PAROLA

### Parolan nuorisotalo

Parolantie 53,  
13720 PAROLA

### Pekolan koulu

Aulangontie 629,  
13900 PEKOLA

### Parolan Kuntoklubi

Kinnalantie 3,  
13720 PAROLA

### Punojanportti

Punojantie 3,  
13720 PAROLA

## TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

### KUNNAN YHTEYSTIEDOT

Hattulan liikuntapalvelut,  
Liikuntaneuvoja  
**Pia Vekka 050 595 3389**  
pia.vekka@hattula.fi

Palveluohjaaja  
**Jenni Jokelainen 050 521 9893**  
jenni.jokelainen@hattula.fi

Tilavaraukset  
**toimisto.tekninen@hattula.fi**  
**Jaana Saari 040 6875406**  
jaana.saari@hattula.fi  
**Päivi Vuori 050 344 7670**  
paivi.vuori@hattula.fi

### MUUT TOIMIJIAT

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry  
**Milka Lintinen, 044 4932571**

Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys  
**Timo Luopajarvi 050 522 6709**

Parolan Visa  
**Anne Riihilahti 040 723 1363**

Vanajaveden opisto  
**Ilmoittautuminen 03 658 1800**  
www.opistopalvelut.fi/vanajavesi

Omatoiminen kävelyryhmä  
**Tuula Lampela 0400935335**

Eläkeliiton Hattulan yhdistys  
**Heimo Säkkinen 0500 359 181**

Parolan Kuntoklubi  
**Minna Mantila 0400 515 421**  
**Marika Mantila 0400 515 421**  
info@parolankuntoklubi.fi

Kanta-Hämeen Hengitys  
**Toimisto 0400 164 021**  
toimisto@khhengitys.fi

SPR  
**Riitta Paasimaa 050 598 8875**

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset  
**Raija Mylly 0407078872**

## FYSIOTERAPEUTIT

Fysioterapeutti  
Terveystalo / Parolan terveysasema  
**Mari Kopra 050 416 7286**  
puhelinaika ma-pe klo 12-13  
mari.kopra@terveystalo.com

Fysioterapeutti  
Terveystalo / Pappilanniemen  
vuodeosasto ja apuvälinelainaamo  
**Lauri Vainionmäki 050 416 5991**  
puhelinaika ma-pe klo 12-13  
lauri.vainionmaki@terveystalo.com

Fysioterapeutti  
Hattulan koti- ja asumispalvelut  
**Suvi Rintamäki 050 534 9870**  
suvi.rintamaki@hattula.fi

## HUOM!

**Kaikki lukkarin toiminnot vaativat ilmoittautumista ja/tai ovat maksullisia.**

**Löydät järjestävien tahojen yhteystiedot tältä sivulta - ota rohkeasti yhteyttä!**

Hattulan kunnan liikuntapalvelut ostaa Parolan Kuntoklubilta liikuntatunteja. Tunnit järjestää Minna Mantila ja Marika Mantila. Löydät heidän yhteystiedot Parolan Kuntoklubin alta.



Whole in One -Kaikkea yhdessä!

## ULKOLIIKUNTAPAIKAT

<https://www.hattula.fi/palvelut/liikunta/ulkoliikuntapaikat/>

## FYSIOTERAPIARYHMÄT

### Terveystalo

Huonompikuntoisille Hattulassa asuville on tarjolla myös fysioterapiaryhmiä. Sovitut kriteerit ohjaavat ryhmiin pääsyä ja niihin pääsee ainoastaan fysioterapeutin tekemän ryhmäarvioinnin kautta.

Ota yhteys Terveystalon fysioterapeutteihin.